



9 MAI 2026
2ème édition

SOLID' RAID
MÉDITERRANÉE

9 MAI 2026

www.solidraid-mediterranee.fr



UN RAID
ENTIÈREMENT

SOLIDAIRE

SOUTIEN D'ASSOCIATION LIBRE
DU **Onco**
Parcours
INSTITUT DU SEIN & DE GYNÉCOLOGIE

FÉMININ

ÉQUIPE DE 2 FEMMES
ÉQUIPE INTER ENTREPRISE POSSIBLE

PYRÉNÉES
ORIENTALES

COMBO MULTI SPORTS
MER & MONTAGNE



Participez à la 2ème édition !



INSCRIPTIONS : WWW.BILLETWEB.FR/SOLIDRAID-MEDITERRANEE



SOLIDRAID_MEDITERRANEE

Présentation du Solid'raid Méditerranée

Edition féminine

Bienvenue au Solid'Raid Méditerranée - Édition Féminine, un événement sportif inédit et inspirant qui se déroulera au cœur des magnifiques Pyrénées-Orientales. Conçu exclusivement pour les femmes, ce raid sportif est une véritable célébration de la solidarité, de la détermination et du dépassement de soi.

Qu'est-ce que le Solid'Raid Méditerranée ? Le Solid'Raid Méditerranée est un défi multisports par équipe de deux, offrant une combinaison palpitante d'activités physiques en pleine nature.

Solidarité

Le raid est une occasion unique de renforcer les liens entre les équipes, d'encourager l'entraide et de célébrer la force collective.

Défi Personnel

Tester les limites physiques et mentales, permettant à chacune de découvrir et de repousser ses propres limites.

Nature et Aventure

Des paysages diversifiés et préservés des Pyrénées-Orientales, combinaison de sport et découverte du pays Catalan.

Empowerment

Promouvoir l'autonomisation des femmes, renforcer la confiance en soi et inspirer les autres à travers l'exemple.



9 mai 2026

100 % Féminin
100% Sport solidaire
100% Pyrénées orientales



Solid'raid Méditerranée- édition féminine 2025



RAID: MULTISPORTS (exemple:kayak, nage, VTT, trail..)

DATES: 9 MAI 2026- 1 JOUR

LIEU: ARGELÈS SUR MER

EDITION: 2ème

ENCADREMENT: professionnel et sportif

PUBLIC:Femmes majeures

CONDITIONS: être initiée au sport, entraînée, aimer se dépasser et savoir nager

ÉQUIPES: équipe de 2

HÉBERGEMENT: non inclus

RAID SOLIDAIRE: SOLID'RAID soutient l'association ONCO PARCOURS



PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION



INSTITUT DU SEIN & DE GYNÉCOLOGIE

Un engagement 100% solidaire....

SOLID'RAID 66, s'engage envers la solidarité féminine, d'où son soutien à l'association Onco-parcours.

Dédiée à l'accompagnement des personnes touchées par le cancer, Onco Parcours oeuvre pour améliorer leur qualité de vie.

LES ACTIONS

- Financer des ateliers pour les adhérentes: bien être, activités physiques adaptées, matériel varié (art thérapie, relaxation, socio-esthétique, yoga.)
- aider au fonctionnement de la vie de l'association augmenter la visibilité
améliorer la prévention et l'information (campagne de sensibilisation et information sur le cancer et sa prévention)
- l'accompagnement et conseil face à la maladie, pour les démarches administratives et médicales

En participant à ce raid, les équipes embrassent l'aventure et le challenge sportif, et **peuvent soutenir également une cause de leur choix.**

Ce raid souligne l'importance de l'entraide et de la solidarité.

<https://oncoparcours-po.fr/>





RAID MULTI SPORTS



Le tarif comprend:

- l'organisation des épreuves
- le matériel : kayak, gilets, et le matériel des épreuves non listées (hors matériel obligatoire)
- le transport du matériel vers le site
- l'encadrement technique et médical
- l'assurance responsabilité civile organisateur
- le T-Shirt Solid'raid Méditerranée
- la production des photos, vidéos et diffusion sur les réseaux sociaux par des professionnels
- les ravitaillements
- le suivi des épreuves avec chronométrage et classement

Le tarif ne comprend pas:

- l'hébergement
- les repas
- le transport vers le site du raid à Argelès (66)



SOLID RAID
MEDITERRANÉE
ÉDITION FÉMININE

SOLID'RAID MÉDITERRANÉE- plan des épreuves



DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

Ces épreuves sont conçues pour offrir une diversité de défis physiques et mentaux, chacun testant différents aspects de votre endurance, de votre adaptabilité et de votre esprit d'équipe. Soyez prêtes à vous dépasser et à découvrir la beauté naturelle des Pyrénées-Orientales de manière inoubliable.

Toutes les épreuves se font impérativement en binôme à 2.

Les épreuves du RAID peuvent inclure du kayak, VTT, trail, swimrun, ainsi que des épreuves surprises non chronométrées.

La sélection finale des activités pour le jour de l'événement pourrait ne pas toutes les inclure et reste soumise aux conditions météorologiques.

Les distances et parcours de chaque épreuve ne sont pas communiquées, Condition physique minimale souhaitée.



DESRIPTIF DES ÉPREUVES

RAID MULTI SPORTS	
TRAIL	Course à travers des sentiers littoraux
KAYAK	Les épreuves de kayak de mer bi place se déroulent le long de la côte littorale
RUN & BIKE	Parcours alternés en équipe en VTT et course à pied sur des promenades ou pistes
SWIM RUN	Itinéraires le long du littoral, entre sentiers balisés et sections côtières. Passages en mer près du rivage, sentier du littoral



Des épreuves “surprises & fun ” non listées
seront proposées pendant le RAID!!!

Adaptation des épreuves selon les conditions
météorologiques



DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

TRAIL



Les parcours trail peuvent être réalisés en orientation partielle (avoir des notions de course d'orientation).

Parcourez des itinéraires longeant le littoral, que ce soit sur des sentiers ou directement en bord de mer.

Une aventure côtière variée et excitante!

Affrontez des parcours menant aux plus beaux points de vue des Pyrénées-Orientales, avec des sections balisées ou non. Ces épreuves vous feront gravir des pentes et explorer les terrains catalans. Naviguez à travers les terrains en utilisant vos compétences en orientation: trouvez votre chemin pour atteindre vos objectifs.

- **Niveau Sportif Requis** : Les participantes doivent être capables de courir à une vitesse moyenne minimale de 6 km/h sur le plat et de monter à une vitesse moyenne minimale de 350 m/h.



DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

KAYAK

Les épreuves de kayak de mer se déroulent le long de la côte, Ces parcours côtiers permettent de profiter des beautés marines tout en restant à proximité de la terre ferme.

Règles de Participation

- **En cas d'abandon** : Si une participante abandonne, le kayak biplace ne pourra être utilisé que par deux participantes ensemble. Il est donc interdit qu'une participante seule entreprenne une épreuve de kayak de mer.

Exigences Sportives

- **Compétences en Kayak** : Les participantes doivent être capables de naviguer efficacement et de garantir leur sécurité en kayak.
- **Vitesse Minimale** : Elles doivent maintenir une vitesse moyenne minimale de 5 km/h.



DESRIPTIF DES ÉPREUVES

RUN & BIKE

Le Bike & Run est une épreuve en équipe où les deux participantes partagent un vélo tout-terrain pour parcourir une certaine distance. Les deux coéquipières peuvent alterner entre les rôles de cycliste et de coureuse à leur convenance :

- La coureuse devient cycliste.
- La cycliste devient coureuse.

Les parcours de run & bike du Solid'Raid Méditerranée se déroulent sur des promenades, pistes ou sentiers.

Exigences Sportives

- Les participantes doivent être capables de maintenir une vitesse moyenne minimale de 15 km/h sur terrain plat.
- Savoir effectuer des transitions en sécurité

Les compétences requises pour la partie course à pied sont détaillées dans la section trail



DESCRIPTIF DES ÉPREUVES



SWIM RUN

Le swimrun est une discipline sportive combinant des parcours de nage en mer et de trail enchaînés. Cette épreuve alterne entre la course à pied sur du sable, promenade ou sentiers variés et la natation en mer, offrant une expérience immersive et dynamique.

- Les participantes suivent un parcours balisé, guidées par des indications claires tout au long du trajet.

Exigences Sportives

Run : Les participantes doivent posséder le niveau requis pour le trail, capable de courir sur des terrains variés et techniques.

Nage en Mer :

- Les participantes doivent avoir le niveau requis pour les épreuves de nage en mer, capables de nager en mer et de faire face aux conditions maritimes.
- **Parcours de progression :** Nager entre deux points définis le long de la côte.

Exigences Sportives

Vitesse Minimale : Chaque participante doit être capable de nager à une vitesse moyenne minimale de 10 minutes pour 250 mètres.



9
M
A
I
2
0
2
6



OLIVIER SOLTE





CAMPING LA SARDANE

Avenue du Grau
66700 Argelès sur mer



HÉBERGEMENT à proximité

(non inclus)

SUGGESTION

UN CAMPING 4* axé « Nature, détente et sport » à 250m de la plage!

avec des infrastructures modernes dont **un bassin semi-olympique de 250m²** avec ses 4 couloirs de nage et une salle de sport

Voir le camping: <https://www.campinglasardane.fr/>



SOLID'ROAD
MEDITERRANEE
ÉDITION FÉMININE